

**ФІТОЧАЙ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ЛІКУВАННІ
ЗАХВОРЮВАНЬ ОБМІНУ РЕЧОВИН**

Л. Федько

*Дослідна станція лікарських рослин Інституту агроєкології
і природокористування НААН України
вул. Покровська, 16-А, Березоточа 37535, Україна
e-mail: ukrvilar@ukr.net*

L. Fedko. HERBAL TEAS FOR PREVENTION AND TREATMENT OF METABOLISM. Give brief information about the efficiency of herbal tea in the prevention and treatment of metabolic diseases. Said composition herbal teas original recipe “Lasunka” and “Strumok” (TU 15.8-00482312-001: 2006 “Dietary supplements. Herbal teas. Specifications”, recommended to normalize blood sugar levels and to improve the water-salt metabolism.

Актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я, збільшення середньої тривалості життя та народження здорового покоління. Фіточай в Україні є одним із традиційних засобів для профілактики та лікування хронічних захворювань. Вони містять комплекс біологічно активних речовин (флавоноїдів, вітамінів, ферментів, мікроелементів, органічних кислот) і характеризуються широким спектром фармакологічної дії. Ці багатокомпонентні системи мають яскраво виражені профілактичні та оздоровчі властивості, та можуть замінити лікарські засоби у профілактиці захворювань.

Фіточай – це суміш подрібненої лікарської рослинної сировини. Для виробництва фіточаїв використовують: траву, квітки, листя, плоди та корені лікарських рослин, які надають фіточаю аромату, смаку і забезпечують корисні властивості. На відміну від інших рослинних напоїв, фіточай не містить кофеїну. Проте його вживання слід проводити за рекомендаціями лікаря, з огляду на те, що фіточай – це ліки. Необхідно зважати на дозу і спосіб вживання конкретного фіточаю, щоб досягти бажаного ефекту. При дотриманні інструкції із застосування, яка зазначена на упаковці, побічних ефектів не виникає.

У Дослідній станції лікарських рослин ІАП НААН налагоджене виробництво фіточаїв за оригінальними рецептурами, які застосовують у профілактиці та лікуванні захворювань обміну речовин, а саме: «Ласунка» та «Струмок» (ТУ У 15.8-00482312-001:2006), «Добавки дієтичні. Фіточаї. Технічні умови». Фіточай «Ласунка» рекомендовано для нормалізації рівня цукру в крові, до складу якого входять: трава козлятнику лікарського, трава звіробою звичайного, трава череди трироздільної, трава хвощу польового, листя кропиви дводомної, стручки квасолі, плоди шипшини.

Фіточай «Струмок» рекомендовано для покращення водно-сольового обміну. Його складовими є трава хвощу польового, трава споришу, листя берези, трава золотарнику канадського, квітки бузини, квітки ромашки, листя шавлії. Фіточаї «Ласунка» та «Струмок» мають широкий спектр фармакологічної дії, зокрема, гіпоглікемічну, вони безпечні, що дає змогу ефективно застосовувати їх для лікування населення різних вікових груп, як альтернативу, або у комплексі з хімічними препаратами фармакотерапії цукрового діабету II типу та інших захворювань, що пов'язані з обміном речовин.

Основними споживачами зазначених фіточаїв є спеціалізовані лікувальні й оздоровчі заклади, зокрема лікарні, шпиталі, санаторії курорту «Миргород»: «Сосновий бір», ім. М. Гоголя тощо, які надсилають схвальні відгуки про ефективність дії та якість зазначеної продукції.